

O Super regime dos Corredores

(I PARTE)

Gaston Roelans acabara de passar a marca dos 20 km... Passada ampla, bem descontraído, parecia voar no meio dos incitamentos do público espalhado ao longo da estrada.

O tempo quente, abafado, pouco propício a uma prova daquela natureza, parecia não afectar o pequeno belga que, quilómetro após quilómetro, evidenciava a sua categoria.

Indiscretamente, as câmaras da Eurovisão levaram-nos até ao grupo que o perseguia sem grande convicção. Seriam uns cinco ou seis atletas, entre os quais o inglês Ron Hill, talvez o que suscitava maior atenção, não tanto pelo seu estilo nem pela sua «pinta» de corredor mas, sim, por ser o único a envergar uma camisola de rede, facto que no fim da década de sessenta, em plenos Campeonatos da Europa, em Atenas, constituía mesmo novidade.

Naquele fim de tarde do Verão de 1969, Roelans galgava, cada vez com mais autoridade, os quilómetros do percurso, aumentando a cada passada o seu avanço sobre os outros competidores, de tal forma que, na sua passagem pelos 30 km, o locutor começou a considerá-lo como o grande vencedor da Maratona.

Efectivamente, seria difícil imaginar que Gaston Roelans, campeão olímpico dos 3000 metros obstáculos, em Tóquio — prova em que o nosso Manuel Oliveira, surpreendentemente, obteve um honroso quarto lugar, com 8.36,2 — e vencedor, por várias vezes, do «Cross das Nações», não estivesse já com a medalha de ouro daquela Maratona.

Três minutos de avanço aos 35 km era a confirmação das palavras do locutor, pródigo nas frases de realce às qualidades do grande atleta, que ninguém poderia já apañhar...

A Televisão, interessada em transmitir directamente toda a prova da Maratona (prática frequente e «obrigatória» no Japão, país onde as provas de fundo gozam de um entusiasmo enorme), talvez já estivesse arrependida em tê-lo feito, já que, na realidade, nada de espectacular tinha sucedido até aí e Roelans, ao fugir muito cedo sem qualquer oposição, era um vencedor antes de cortar a linha final, onde chegaria sem qualquer problema.

Subitamente, o inglês da camisola de buracos, como por encanto, acelera o seu andamento e alguns minutos depois tem Gaston a 200 metros, parecendo este acusar



O maratonista inglês Ron Hill, ao vencer destacado a Maratona do Campeonato da Europa disputado em Atenas. Poucos adivinhariam que o Dr. Hill tinha ensaiado uma nova dieta que viria a revolucionar a preparação dos fundistas (Foto cedida pelo próprio)

o calor que se fazia sentir e os muitos quilómetros já percorridos.

Mais um pouco e a distância entre os dois atletas é aproximadamente de 150 metros e Roelans, que já ouvia os incitamentos, por parte da assistência, ao atleta inglês, olha muitas vezes para trás, enquanto o comentador parece ganhar um novo entusiasmo.

Uns escassos 50 metros separavam o belga de Ron Hill quando da passagem pelos 40 km e depois aconteceu o inevitável: Roelans parecia um caracol e o inglês, em passada ampla, ultrapassava o seu directo adversário e venceria nessa tarde a Maratona do Campeonato Europeu.

Esta vitória do atleta britânico, pela forma como foi obtida, iria influenciar fortemente todos os técnicos e maratonistas do futuro e nas cabines, quando o interrogaram sobre as razões da sua espectacular prova, o Dr. Ron Hill não teve qualquer dúvida em afirmar: «A minha medalha foi devida à dieta glúcida que segui para esta Maratona!».

Tal declaração constituiu o rastilho que levaria, a partir daí, muitos especialistas e muitos atletas a encetarem estudos de toda a ordem, quer em laboratório quer em pista, sobre a problemática deste regime, processo que, pouco a pouco, passou a ser utilizado por todos os maratonistas com conhecimentos sobre fisiologia.

UMA DIETA?

Que espécie de dieta teria experimentado o atleta inglês?

Hoje, alguns anos depois da acalorada tarde de Atenas, a resposta é clara e anda na boca dos melhores maratonistas: «Regime Dissociado Escandinavo», também conhecido



Os abastecimentos nas provas de fundo em Portugal continuam a não merecer a devida atenção por parte de algumas organizações. Por vezes, as soluções mais simples são as de resultado mais positivo, como é o caso deste «distribuidor» de sumos... (Foto: Machado)

por «Dieta de Arcelli» ou, mais vulgarmente, por «Dieta Glucidica».

Constituirá tal dieta um verdadeiro super-regime? — interrogar-se-ão certamente muitos dos leitores. Bem, a verdade é que hoje em dia qualquer corredor de fundo de bom nível tem de enfrentar a experiência pessoal do «Regime Dissociado Escandinavo», cujas vantagens são de grande importância.

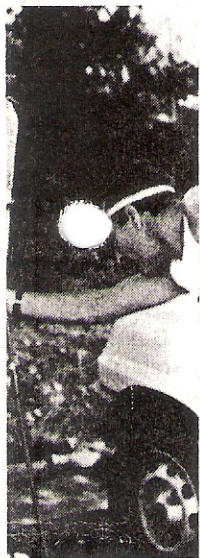
Claro que para a maioria dos corredores portugueses, ainda pouco habituados a um atletismo «estudado» e «repensado» passo a passo, a inclusão de um regime dietético aparece como algo de estranho e sem sentido, se se atender ao pormenor do razoável índice físico de muitos deles. Porém, é aqui,



OLIMPÍADAS/76

CARLOS LOPES, LDA.

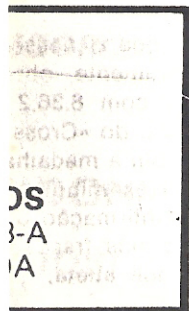
ARTIGOS DESPORTIVOS E DIDÁTICOS
CALÇADA DO POÇO DOS MOUROS, 18-A
TELEF. 84 06 63 LISBOA



fundo em Portugal
atenção por parte de
s soluções mais sim-
tivo, como é o caso
(Foto: Machado)

mais vulgarmente,
idadeiro super-
certamente mui-
dad. que hoje
e fundo de bom
experiência pessoal
andnavo», cujas
nportância.

dos corredores
habitados a um
pensado» passo
regime dietético
inho e sem sen-
enhor do razoável
s. Porém, é aqui,



precisamente, que se encontra um dos aspectos mais interessantes do problema e para o qual queremos pedir a atenção dos interessados.

Se a tradução lógica nos leva ao termo «Dieta», substituímo-lo por um outro, «Regime», que nos parece mais apropriado, já que, na verdade, o atleta fundista, ao utilizar somente alimentos naturais, irá «jogá-los» apenas nos últimos sete dias que antecedem a competição em que está interessado.

Não estamos, portanto, perante uma dieta longa e difícil, envolvendo grandes despesas económicas e, como às vezes acontece em situações desta natureza, de resultados duvidosos. O «super-regime» é feito com a alimentação do dia a dia e tem por objectivo, única e exclusivamente, uma melhor preparação dos praticantes das corridas de fundo para a particularidade do seu esforço longo de Endurance.

Segundo os últimos dados conhecidos, este regime é o único «criado» para atletas com boa preparação e nunca deve ser entendido como panaceia milagrosa que fará reduzir uns quilos ao peso dos mais nutridos...

TRÊS TIPOS DE ALIMENTOS

Vejamos, para já, quais são os grandes grupos de alimentos ingeridos por todos nós:

PRÓTIDOS—São os constituintes basilares mais característicos da matéria viva. Considerados, durante largos anos, como o grupo alimentar mais importante para o atleta, a verdade é que, actualmente, já não se lhe atribui um valor tão acentuado.

Alguns nutricionistas apontam, como dado comparativo, a ingestão diária de uma grama de prótidos por cada quilo de peso do desportista (atleta com 70 quilos = a 70 gramas).

Alimentos ricos em percentagens de prótidos: carne, peixe, ovos...

LÍPIDOS—Representam uma inesgotável fonte de energia e alguns especialistas não duvidam em indicar, para uma dieta equilibrada, valores da ordem dos 20% das calorías totais.

Alimentos ricos em substâncias lipídicas: gorduras, óleos, manteiga, nozes, germes de trigo, queijo...

GLÚCIDOS — Compostos fundamentalmente por açúcares, estes alimentos são a primeira fonte energética do desportista e os nutricionistas mencionam valores que rondam os 70% de validade na alimentação do atleta.

São alimentos com grande teor de glúcidos: açúcares, massas, arroz, mel, frutas secas, pão, bolos...

Tendo bem presentes as diferenças entre estes três grandes grupos de alimentos (consultar, nos números 2 e 3, o artigo «Porquê, O Quê e Como Comer?»), será mais fácil compreender os mecanismos do «super-regime», tema que continuaremos no próximo número detalhando as várias etapas que o envolvem e que, não obstante proporcionar resultados extraordinários, pode ser facilmente experimentado por todos os que correm, quer os de andamento veloz quer, igualmente, os de passada mais lenta...

I GRANDE PRÉMIO DE CORTA-MATO DOS MATOS VELHOS

13 de Dezembro — 10,30 h.

ESCALÕES:

Iniciados M e F	} 4200 m.
Juvenis M e F	
Veteranos c/ mais de 46 anos	
Juniores M e F	} 7000 m.
Seniores M e F	
Veteranos dos 35 aos 45 anos	

TROFEUS AOS 2 PRIMEIROS CLASSIFICADOS
DE CADA ESCALÃO
MEDALHÕES DO 3.º AO 12.º CLASSIFICADOS
TAÇAS ÀS 15 PRIMEIRAS EQUIPAS
OUTROS PRÉMIOS A INDICAR

Inscrições até 10 de Dezembro para:

Comissão Organizadora do «I G. P. de
Corta-Mato dos Matos Velhos»
(Casa Florindo) 2560 Torres Vedras

**APROVEITE ESTA PROVA DE CORTA-
MATO, UMA DAS POUÇAS ABERTA
A TODOS!**

O Super regime dos Corredores

(II PARTE)

No princípio de Outubro, o famoso fisiologista italiano Enrico Arcelli, no decorrer de uma palestra realizada em Grenoble, definiu o Corredor com esta frase simples e complexa: «Mecanismo infinitamente aperfeiçoado... e o mais complicado de todos...».

Efectivamente, a problemática de um regime para corredores de fundo preocupa, desde há muito, os especialistas e estamos certos de que a perspectiva de um «Super Regime» muito irá contribuir para o esclarecimento dos interessados, já que os conhecimentos fundamentais da fisiologia tem provavelmente uma maior aplicação prática nas corridas longas do que em qualquer outra disciplina do Atletismo.

Com efeito, podemos mesmo acrescentar que o treinador que reuna perfeitos conhecimentos quanto aos problemas fisiológicos impostos pelas provas longas está muito mais apto a estabelecer um plano de treino de resultados gerais eficazes, com a vantagem de, paralelamente, evitar aos seus atletas, quando em competição, problemas de vária espécie, entre os quais, hipertermia, desidratação, hipoglicémia, etc. etc.

No número anterior detivemo-nos numa caracterização dos alimentos que constituem os três grandes grupos energéticos, como são os lípidos, os prótidos e os glúcidos. Os mais diversificados trabalhos científicos comprovam que o organismo humano, uma vez em esforço prolongado, vai utilizar principalmente as reservas glicogénicas, de forma a permitir um melhor rendimento.

Assim, num atleta que tenha uma alimentação variada (tipo misto), o valor dessas mesmas reservas situa-se numa média de 1,5 g. por cada 100 g. de peso muscular. Depois de efectuado um treino longo, digamos de 90 minutos ou mais de corrida contínua, estes valores baixam e o corredor começa a sentir uma nítida redução do seu potencial.

Laboratorialmente, os fisiologistas são unânimes em concluir que o total das reservas glicogénicas apenas «dura» cerca de 80 a 100 minutos de corrida contínua, o que os levou a pensar na conveniência de um aumento dessas reservas antes do atleta iniciar a sua prova, isto é, conseguir que o corredor parta com mais de 1,5 g. de glicogénio por cada 100 g. de músculo.

Surge assim a teoria do «Regime Glucídico», também conhecido por «Dieta de Arcelli» ou «Regime Escandinavo Dissociado».

Tomemos o exemplo de um maratonista com 60 kg. de peso. Por cada quilómetro percorrido a uma velocidade de competição dispenderá, em média, 0,9 kg./cal. por cada kg. de peso, o que significa $0,9 \text{ gr./cal.} \times 60 \text{ kg} \times 42,2 \text{ km.} = 2278,8 \text{ kg./cal.}$

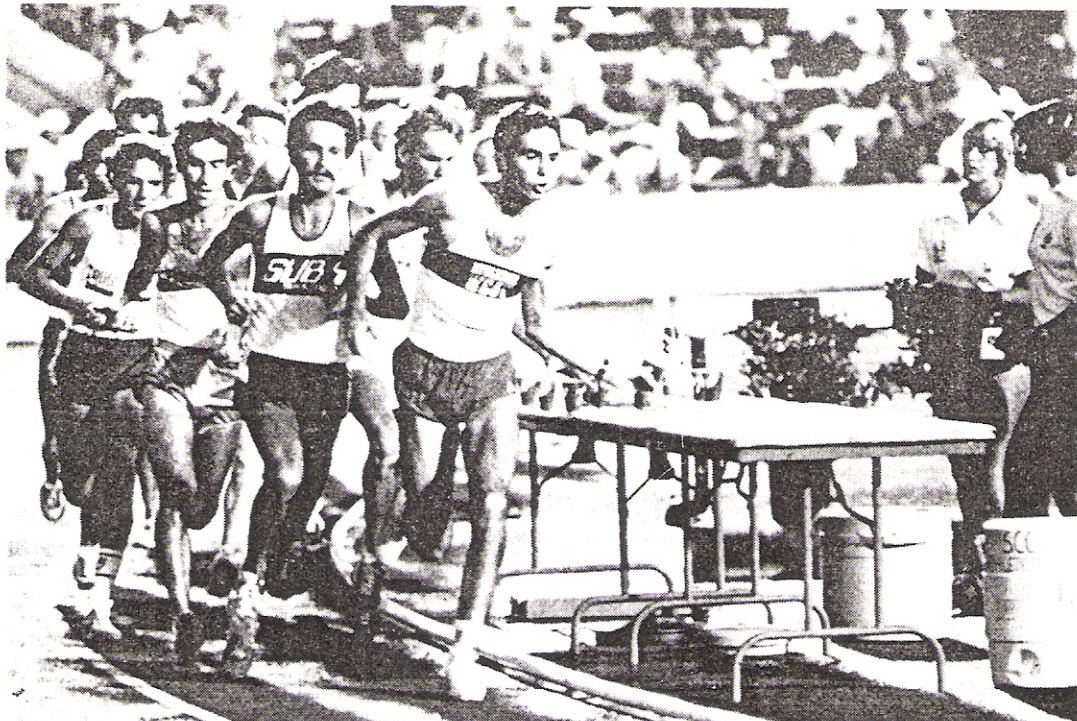
Sabendo-se que a combustão de uma grama de açúcar produz 4,1 cal. e que uma grama de gordura possibilita 9,3 cal. podemos apontar que o nosso atleta de 60 kg. irá consumir uma média de 372 gramas de clucose (açúcares) e 81 gramas de lípidos (gorduras), o que traduzido para uma maratona dá 2/3 da energia proveniente dos açúcares e 1/3 das gorduras.

Note-se que tomámos um exemplo ao acaso para mostrar como se pode avaliar, quase ao «milímetro», as necessidades energéticas de cada corredor de fundo, tendo em vista a obtenção do melhor resultado para o atleta. Com a teoria do «Regime Glucídico», em vez de nos preocuparmos com o ajustamento do abastecimento em plena prova e à medida que as reservas do atleta vão sendo consumidas — processo normalmente utilizado nos chamados postos de abastecimento — podemos aumentar bastante as reservas glucídicas antes da prova começar e não no decorrer da mesma.

Como certamente já compreenderam, o que se pretende é possibilitar ao atleta uma reserva de glicogénio para além de 80/100 minutos de corrida, ou seja, superior a 1,5 g. de glicogénio por cada 100 g. de peso muscular, valores normais de cada corredor.

Não é por acaso que, para os melhores atletas, 100 minutos de corridas coincidem com os 30 km. de prova, isto é, o chamado ponto crítico. Se é certo que com o treino de vários anos de Endurance se pode «aumentar» para 1 h 50... 2 h. a chegada desse mesmo ponto crítico, a verdade é que o corredor chega a um momento em que é obrigado a baixar de rendimento pois as suas reservas glicogénicas têm forçosamente de estar reduzidas.

Como fazer para evitar tal fase? Poderíamos apresentar centenas de exemplos de atletas es-



O norte-americano Alberto Salasar, mesmo em plena prova de 10.000 metros, não esquece os abastecimentos. Salasar estabeleceu recentemente o record mundial da Maratona, ao correr a distância em 2:08.13. (Ver «Aqui e Além», pág. 29)

trangeiros que atravessam o seu melhor período no final da maratona ou, então, quase a completam sem quebra de ritmo. Em Portugal, atletas que seguiram os nossos conselhos também têm tido, desde há vários anos, bons resultados com a utilização parcial ou total do «Super Regime» e cremos ter sido o primeiro a utilizá-lo com o chamado grupo dos «Van Aakens» — José Orvalho, Renato Graça e Carlos Cabral, entre outros — e estamos recordados da Maratona de Faro, em 1976, quando o jornalista desportivo Arons de Carvalho se interrogava, nas colunas da revista da F.P.A., «Atletismo», como é que nós, apesar de termos feito umas modestas 2.34 (record pessoal no referido ano) tínhamos sido capazes de correr os últimos 2.195 metros, depois de 40 km de esforço, mais rápido do que todos os outros participantes.

A resposta, embora nada o disséssemos na altura, com receio, possivelmente, de, mais uma vez, nos considerarem «pouco convencionais», era apenas uma... tínhamos utilizado a «Dieta Glucidica»!

Não temos dúvidas em acrescentar que será relativamente fácil a qualquer atleta conseguir idênticos resultados se seguir esta dieta. Evidentemente que — e aconselhamo-lo mais uma vez — qualquer medida nesse sentido tem de ser gradual e sem exageros.

O próprio Dr. Ron Hill, sem dúvida o primeiro atleta a utilizar em competição o «Regime» e um dos melhores especialistas mundiais desta prova (Record Pessoal, 2 h 09.28, em 1970, 2 h 15.46

em 1979), em recentes declarações à revista «Running», apontou os principais cuidados que o corredor deve respeitar quando o utiliza:

1 — «Esta dieta é um pouco como um novo par de sapatos desportivos: não deve ser usada pela primeira vez em competição. Experimente-a, pelo menos, um mês antes da prova e veja como consegue conciliar a sua vida do dia-a-dia e o treino. Algumas pessoas, na primeira fase do regime, sentem-se extremamente esgotadas e outras podem ter problemas de estômago na segunda fase. Por isso, o melhor, é cada um experimentar numa prova sem grande interesse ou num treino mais longo, em vez de se lançar numa grande competição com este novo regime.

2 — Um outro aspecto: Você vai perder peso nos primeiros dias mas notará um aumento brusco no segundo período.

Desta forma, bom será compenetrar-se que irá alinhar na prova de fundo com um pouco de peso a mais do que o seu normal.

3 — Uma vez em competição, os atletas que utilizarem esta dieta terão menos necessidade de ingerir líquido. Note-se que 500 gramas de Glicogénio retêm 1,5 litros de água.

4 — Atenção! Não abuse desta dieta muitas vezes. O organismo humano é fundamentalmente um todo em equilíbrio. Faça este «Super Regime» umas quatro vezes, no máximo, por cada época. No fim, não acreditamos que um corredor de provas longas possa competir no máximo das suas possibilidades mais do que quatro vezes por ano.»

UM EXEMPLO PRÁTICO

Vamos supor que um atleta pretende ensaiar o «Super Regime» numa prova de fundo com uma duração superior a 90 minutos.

A sua alimentação decorrerá como habitualmente, excepto na semana anterior à prova, durante a qual deverá seguir o seguinte regime:

Domingo—Um treino longo, em corrida lenta, durante 90 a 120 minutos, de forma a esgotar as suas reservas glucídicas. A alimentação deverá ser variada.

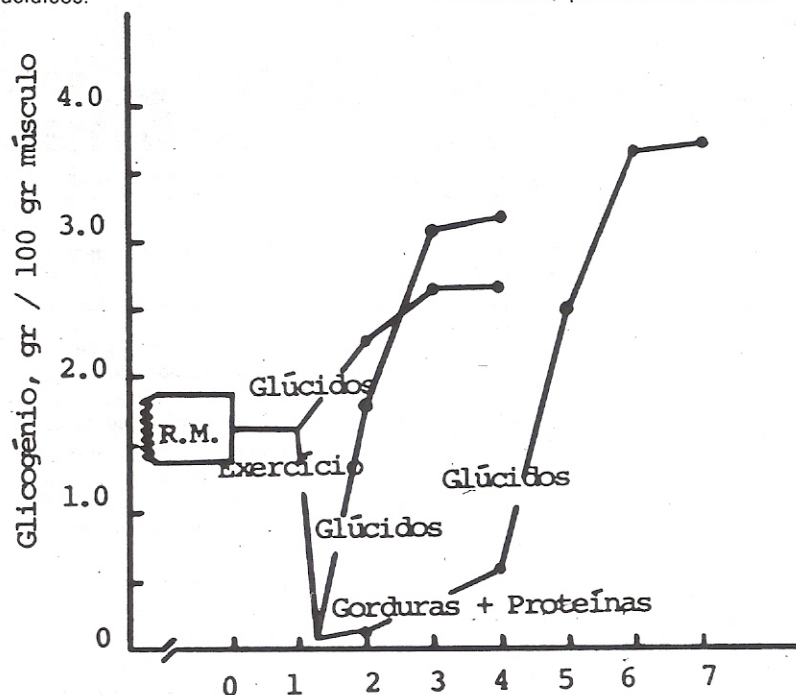
Segunda, Terça e Quarta-Feira—Treino normal de quilómetros e alimentação centrada nos lípidos e prótidos. Ausência, tanto quanto possível, de alimentos glucídicos.

Quinta, Sexta e Sábado—Treino ligeiro, de poucos quilómetros, em descontração, alimentação à base de glúcidos e quase inexistência de prótidos e lípidos.

Domingo (Competição)—Alimentação de acordo com os hábitos do atleta.

É certo que existem outras variantes. Todavia, a base teórica é essencialmente a que apresentamos, isto é, três dias de alimentos ricos em prótidos e lípidos e outros três dias em que os glúcidos serão em maior quantidade.

Caberá ao atleta e ao treinador estudarem o tipo de alimentos e as modificações que as características da prova, quer de percurso quer de adversários, possam aconselhar.



EXPLICAÇÃO PRÁTICA DO «SUPER REGIME»—O teor de glicogénio dos músculos pode variar no decorrer dos dias, de acordo com o tipo de treino e alimentação.

Assim, com um tipo de alimentação mista (R. M.), existe uma oscilação entre 1, 3-1,8 gramas por cada 100 gramas de músculo. Com o treino de corrida, estes níveis podem mesmo atingir valores próximos do zero; mas, se em seguida, se fizer uma alimentação rica em glúcidos, os níveis atingirão, apenas em dois a três dias, valores superiores a 100 gramas.

Por outro lado, se submetermos o corredor a um regime de lípidos-prótidos, os níveis de

glicogénio, reduzidos durante este período, podem atingir facilmente mais de 3,5 gramas nos dias seguintes àquele em que o atleta inicia uma dieta rica em glúcidos.

O gráfico acima mostra claramente que o «desgaste» inicial das reservas de glicogénio favorece o «armazenamento» que se segue. Também é fácil compreender-se que, se o atleta não fizer o período de «desgaste» alimentando-se à base de glúcidos, os valores de glicogénio serão bem inferiores.

Este gráfico foi apresentado em 1967 pelos fisiologistas Saltin e Hermansen e demonstra claramente a importância que o «Super Regime» pode ter nas provas longas como a Maratona.